La resiliencia



Sábado 12 de febrero

LEE PARA EL ESTUDIO DE ESTA SEMANA: Job 19:25; Santiago 5:10, 11; Rut 1; Ester 2; 2 Corintios 11:23-28; Filipenses 4:11-13.

PARA MEMORIZAR:

"Dios es nuestro amparo y fortaleza, nuestro pronto auxilio en las tribulaciones. Por tanto, no temeremos, aunque la tierra sea removida, y se traspasen los montes al corazón del mar; aunque bramen y se turben sus aguas, y tiemblen los montes a causa de su braveza" (Salmo 46:1-3).

LA RESILIENCIA ES LA CAPACIDAD DE AFRONTAR adversidad, traumas o estrés extremo y "recuperarse" con éxito, sin quedar perjudicado por la experiencia. Este concepto recibe atención porque es útil poseer cierta cantidad de resiliencia ante las dificultades. ¿Quién no afronta estrés, en una forma u otra? La pregunta es: ¿cómo podemos tener resiliencia para afrontar la vida y no colapsar emocionalmente?

En los años sesenta, Victor y Mildred Goertzel escribieron *Cradles of Eminence* [Cunas de eminencia], donde analizaron a más de setecientos sujetos que pasaron por gran adversidad en la niñez (hogares rotos, problemas financieros, limitaciones físicas o psicológicas, etc.) pero tuvieron éxito.

La Biblia también cuenta de personas que enfrentaron la adversidad pero, por la gracia de Dios, superaron sus problemas. A pesar de las circunstancias difíciles y de fallas en sus caracteres, fueron usados por Dios porque desarrollaron resiliencia para avanzar.

LA PACIENCIA DE JOB

Lee Santiago 5:10 y 11. ¿Por qué la vida de Job es un ejemplo para ser imitado? Ver también Job 1 al 3.

Una mujer recibió aconsejamiento para recuperarse de una crisis seria, y dijo que una idea que le dio el consejero fue clave para su recuperación. "Lo que más me ayudó –dijo ella– fue que él insistía en que mi dolor terminaría: 'aunque parezca oscuro e interminable, no durará mucho tiempo más'. Este pensamiento me ayudó a ganar resiliencia". Así, el consejero mantuvo viva la esperanza de la mujer.

¿Cómo crecer en paciencia? George Goodman, de Inglaterra, una vez recibió a un joven que necesitaba que oraran por él.

–Señor, deseo que usted ore por mí para que yo tenga paciencia.

El anciano respondió:

–Sí, oraré por ti para que tengas tribulaciones.

–Oh, no, señor –replicó el joven–, es paciencia lo que quiero.

–Entiendo –dijo Goodman–; oraré para que puedas tener tribulaciones.

El anciano abrió su Biblia y leyó Romanos 5:3 al asombrado joven: "Y no sólo esto, sino que también nos gloriamos en las tribulaciones, sabiendo que la tribulación produce paciencia".

La historia de Job ofrece un ejemplo supremo de resiliencia. Temprano en su vida, Job había comprendido que Dios es misericordioso y justo. No entendía la razón de su sufrimiento; no encontró apoyo en su esposa; su propiedad y sus hijos fueron destruidos; y, además, contrajo una enfermedad terrible. No obstante, nunca perdió su fe en Dios y soportó hasta que terminó la tragedia.

Lee Job 19:25. ¿A qué esperanza se aferró Job? ¿Cómo podemos aprender a aferrarnos también a esta esperanza, durante nuestra propia adversidad?

Piensa en ocasiones en las que pasaste por algo terrible. ¿Qué esperanza te sustentaba? ¿Qué palabras que te dirigieron fueron útiles? ¿Qué aprendiste que te permitirá ayudar mejor a alguien que está pasando por una gran adversidad ahora?

JOSÉ EN CAUTIVIDAD

Lee Génesis 37:19 al 28, y Génesis 39:12 al 20, y trata de ponerte en las sandalias de José. Piensa en cuán desanimado debió haber estado. Piensa en el enojo y la amargura que podría, justificadamente, haber tenido. Aunque la Biblia no nos da los detalles de cuáles fueron sus emociones, no es difícil imaginarse el dolor que sufrió con esa traición.

Pero José se volvió a Dios y, al fin, surgieron cosas buenas de esos eventos. Después de que sus hermanos lo vendieron, José se entregó y tuvo una relación más estrecha con Dios. "Se le había hablado de las promesas que el Señor le hizo a Jacob, y de cómo se habían cumplido; de cómo, en la hora de necesidad, los ángeles habían venido a instruirlo, confortarlo y protegerle. Y había comprendido el amor manifestado por Dios al proveer un Redentor para los hombres. Ahora, todas esas lecciones preciosas se presentaron vivamente ante él. José creyó que el Dios de sus padres sería su Dios. Entonces, allí mismo, se entregó por completo al Señor" (*Patriarcas y profetas*, p. 215).

Cuando fue arrojado injustamente a la cárcel, se abrió el sendero a la corte de Faraón para salvar a muchas almas y a su propio pueblo.

¿Qué nos enseñan los siguientes textos acerca de cómo situaciones adversas pueden resultar para bien?

Romanos 5:3–5 ____________________

2 Corintios 1:3, 4 ____________________

2 Corintios 1:8, 9 ____________________

2 Timoteo 1:11, 12 ____________________

Dios no quiere que suframos innecesariamente. En realidad, el ambiente que Jesús nos prepara en el cielo no tiene lágrimas ni dolor (Apocalipsis 21:4). Pero, mientras esperamos que esa promesa se cumpla, el dolor es el camino para aprender ciertas lecciones. El desarrollo del carácter, la empatía, la humildad, el discipulado, la comprensión del bien y del mal: estas son algunas de las lecciones que podemos aprender. Aunque es difícil pensar en los beneficios del sufrimiento, especialmente en medio de pruebas, podemos pedir a Dios la fuerza necesaria para pasar por ellas.

¿Has tenido alguna vez una experiencia terrible que al fin te trajo algún bien o algún beneficio? ¿Cómo puede eso ayudarte a confiar en Dios en cualquier adversidad, aun cuando nada bueno parezca resultar de ello?

NOEMÍ

¿Qué desgracias experimentó Noemí? Rut 1.

Dejar su tierra y establecerse en otra parte siempre asusta, más cuando la razón es la supervivencia. El hambre en Judá obligó a Elimelec, a Noemí y a sus dos hijos a emigrar a Moab, un área agrícola donde podrían obtener alimentos. Los moabitas eran un pueblo idólatra (Jueces 10:6), cuyas prácticas chocaban con la religión judía. Ya esto debió haber causado incomodidad en ellos. Algún tiempo después, murió el esposo de Noemí. La madre y los hijos se encontraron en el extranjero, degradados a la condición de viuda y huérfanos, sin protección. Los hijos de Noemí, Mahlón y Quelión, se casaron con mujeres locales, lo que pudo haber traído conflictos a la familia, por las importantes diferencias en la religión. Aunque la ley no prohibía los casamientos entre judíos y moabitas, decía que los moabitas no podían entrar en la asamblea del Señor hasta después de diez generaciones (Deuteronomio 23:3).

Más tarde, Mahlón y Quelión (cuyos nombres significaban "enfermedad" y "desperdicio", respectivamente) también murieron. Es difícil de imaginar una situación más trágica: Noemí no tenía a su familia inmediata, y los demás parientes estaban lejos, en Belén.

¿Cuál fue el punto crítico en la vida de Noemí? ¿Cómo reparó Dios las severas adversidades sufridas por Noemí? Rut 1:16-18; 4:13-17.

En el momento más difícil, Rut, la nuera de Noemí, sirvió como apoyo emocional enviado por Dios. Noemí tuvo que ser una mujer notable, por haber inspirado la devoción de sus nueras, especialmente de Rut, que aceptó al Dios de Israel y tomó la decisión de cuidar de su suegra en una tierra históricamente enemiga.

Los capítulos 2 al 4 cuentan del arreglo familiar feliz. Noemí dejó atrás sus sufrimientos, presenció el casamiento de Rut con Booz y el nacimiento de su nieto Obed, padre de Isaí, padre de David.

Aunque en última instancia confiemos en el Señor, a veces necesitamos ayuda humana. ¿Cuándo fue la última vez que realmente necesitaste la ayuda de alguien? ¿Qué ganaste de esa experiencia?

LOS DÍAS DE ESTRÉS DE ESTER

¿Cuáles fueron algunas de las adversidades, luchas y presiones que afrontó Ester?

Ester 2:6, 7 ____________________
Ester 2:10 ____________________
Ester 2:21, 22 ____________________
Ester 4:4-17 ____________________
Ester 7:3, 4; 8:3 ____________________

Ester creció huérfana. Aunque fue adoptada por su primo mayor, Mardoqueo, el estigma de una niñez sin sus padres fue, sin duda, muy difícil. A pesar de esto, Ester creció como una joven equilibrada, decidida y capaz.

Después de que llegó a ser reina, Ester no reveló su nacionalidad ni su trasfondo familiar. Esto fue un desafío muy difícil. Rodeada por comida, lujos y prácticas de la vida en la corte, Ester tenía que, de alguna manera, tratar de mantener su fe y su identidad judías. Además, el riesgo de ser identificada como miembro del pueblo judío era real, y las consecuencias de ocultar su identidad eran inciertas.

Ester también tuvo que llevar al Rey las malas noticias de que ciertos oficiales estaban conspirando para matarlo. Esto no era una tarea fácil porque, si no se podía documentar el complot, Ester y su primo podrían ser culpados de iniciar rumores, y ¿quién sabe cuáles serían sus resultados?

Pero la mayor responsabilidad puesta sobre Ester fue ser el único canal para salvar a su nación. Mardoqueo le pidió que mediara en favor de los judíos, algo que no podría hacer sin arriesgar su vida. Cuando vaciló, su primo puso algo más de presión sobre ella: "Si callas absolutamente en este tiempo, respiro y liberación vendrán de alguna otra parte para los judíos; mas tú y la casa de tus padres pereceréis" (Ester 4:14). ¡Eso sí que es estrés!

Finalmente, ella se presentó ante el rey, sabiendo que tal acción llevaba consigo una alta posibilidad de muerte. Sin embargo, al fin las cosas resultaron bien, por peligrosa que por momentos haya sido esa situación para la joven.

Todos nosotros, como Ester, afrontamos situaciones que no esperábamos. ¿Cuál es tu pasado? ¿Qué cosas te sucedieron a ti, buenas o malas, que nunca pediste? ¿Cómo puedes aprender a apreciar más lo bueno que has recibido y a vencer lo malo?

EL SECRETO DE CONTENTARSE

Pablo nació y creció en Tarso, en una familia hebrea de la tribu de Benjamín. Heredó la nacionalidad romana de su padre, un ciudadano del Imperio Romano. Llegó a ser fariseo, un grupo de adherentes a la ley (*Torah*) y a la tradición oral (*Mishnah*), y debió de haber gozado de los privilegios de su condición social.

Pero, cuando Pablo respondió al llamado de Jesús, todo cambió. En lugar de perseguidor, llegó a ser perseguido por algunos de su nación y por los romanos. Sufrió tribulaciones por tres décadas, y fue ejecutado después de haber estado preso en Roma.

En 2 Corintios 11:23 al 28, se enumeran algunas de las adversidades que Pablo tuvo que afrontar. Luego, lee Filipenses 4:11 al 13. Después de ese sufrimiento, ¿cómo evalúa Pablo su vida? ¿Qué lecciones hay aquí para nosotros en las luchas que nos afectan?

El contentamiento es un componente vital de la felicidad y del bienestar psicológico. Están satisfechos los que ven el aspecto positivo de las cosas, los que aceptan el pasado y ven el futuro con esperanza. Tener "todo" no garantiza el contentamiento y la felicidad; a algunas personas, no importa lo que tengan, nunca nada les alcanza. Pero otros, aun teniendo muy poco, están satisfechos. ¿Qué marca la diferencia?

Una de las definiciones actuales de "inteligencia" es la capacidad de adaptarse a situaciones nuevas. Puede ser vivir en lugares nuevos, relacionarse con personas nuevas o experimentar nuevas condiciones socioeconómicas. La habilidad de Pablo no fue heredada, porque aclara: "He aprendido a contentarme" (Filipenses 4:12). Esta no es una capacidad que algunos poseen y otros no. La adaptación y el contentamiento en medio de una variedad de circunstancias son procesos aprendidos con el tiempo y la práctica.

El versículo 13 presenta la clave máxima de la resiliencia de Pablo. No solo podía sentirse contento con pocos o con muchos recursos materiales; él podía hacer cualquier cosa y todas las cosas en Jesucristo.

¿Cuán contento estás? ¿Te sientes víctima de las circunstancias? ¿Cuáles son algunas formas que pueden enseñarte contentamien-to, "cualquiera que sea [tu] situación" (versículo 11)?

PARA ESTUDIAR Y MEDITAR: "Las potestades de las tinieblas rodean el alma y ocultan a Jesús de nuestra vista, y a veces no podemos hacer otra cosa sino esperar entristecidos y asombrados hasta que pase la nube. A veces estos momentos son terribles. Parece faltar la esperanza, y la desesperación se apodera de nosotros. En estas horas angustiosas, debemos aprender a confiar, a depender únicamente de los méritos de la Expiación y, en toda nuestra impotente indignidad, fiar enteramente en los méritos del Salvador crucificado y resucitado. Nunca pereceremos mientras hagamos esto, *nunca*. Cuando la luz resplandece sobre nuestra senda, no es difícil ser fuertes con el poder de la gracia. Pero, para aguardar con paciencia y esperanza cuando las nubes nos rodean y todo está oscuro, se requiere una fe y una sumisión que una nuestra voluntad con la de Dios. Nos desalentamos demasiado pronto, y pedimos ardientemente que la prueba sea apartada de nosotros, cuando debiéramos pedir paciencia para soportarla y gracia para vencerla" (*La maravillosa gracia de Dios*, p. 114).

PREGUNTAS PARA DIALOGAR:

1. Algunas personas vencen dificultades que a otros los aplastan. ¿Qué es lo que marca la diferencia?

2. Medita más en la pregunta sobre las pruebas y las tragedias que no parecen tener ninguna clase de final feliz. ¿Qué debemos hacer con ellas? ¿Cómo las conciliamos con nuestra fe y con las promesas de Dios?

3. En la cuarta frase de la cita de la sección de hoy, ("En estas horas angustiosas debemos..."), ¿qué nos está queriendo indicar Elena de White? ¿Hacia dónde está señalando nuestra esperanza? ¿Por qué, al fin, es el evangelio, como se presenta en estas palabras, nuestra única esperanza, sin tomar en cuenta las tragedias que nos suceden ahora?

4. ¿Cómo puedes aplicar, en la práctica, el consejo de 1 Pedro 4:12 y 13? Una cosa es permanecer resiliente y fiel en medio de las pruebas, pero ¿cómo hacer lo que dice Pedro? ¿Cómo es posible?

5. Supongamos que estás tratando con alguien que está en una situación muy difícil, en la que parece no haber salida, hablando humanamente. Supongamos, también, que tienes solo cinco minutos para estar con esa persona. En esos pocos minutos, ¿qué dirías para darle esperanza a esa persona?